EXERCIŢII DE GIMNASTICĂ IMPUSE PENTRU CONCURSURILE DIN CADRUL CUPEI TINERETULUI MUNCITOR

(Continuare din pagina 3-a)

Mişcarea 5-a.

Mişcarea se începe din ultima poziţie a mişcării a 4-a.

— Şirul din mijloc:

Un pas mic înapoi cu aşezarea mâinilor pe umerii celor doi executanţi din şirurile laterale (1); săritură sus susţinându-se pe umerii executanţilor din rândurile laterale 1); săritură sus susţinându-se pe coapsele celor doi din şirurile laterale (2); pauză (3); apropierea picioarelor rămânând susţinut pe umerii celor doi executanţi din rândurile laterale (4); ridicarea picioarelor întinse şi apropiate până la orizontală (5); legănarea picioarelor jos, înapoi (6); legănarea picioarelor înainte şi în acelaşi timp săritură înainte în poziţie pe vine şezând (7); ridicarea în poziţia de drepţi (8).

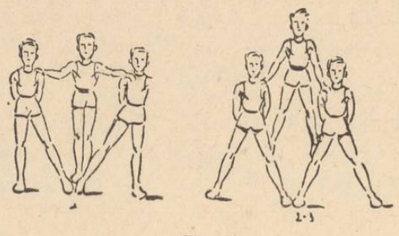

Fig. 16

— Şirul din stânga şirului din mijloc (în acelaşi timp).

Depărtarea mare a piciorului drept spre dreapta lângă piciorul stâng al executantului din şirul din dreapta şirului din mijloc cu ducerea şi prinderea mâinilor la spate (1); pauză (2, 3, 4, 5, 6, 7); apropierea piciorului drept de cel stâng cu ducerea mâinilor lângă coapse şi oprire în poziţie de drepţi (8).

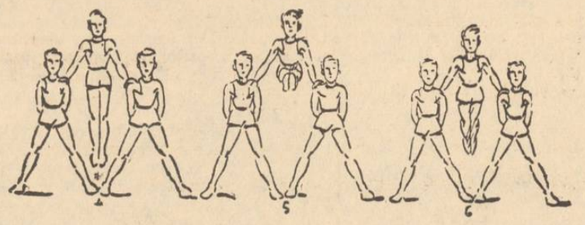

Fig. 17 a.

— Şirul din dreapta şirului din mijloc (în acelaşi timp).
Se va executa aceeaşi mişcare invers.

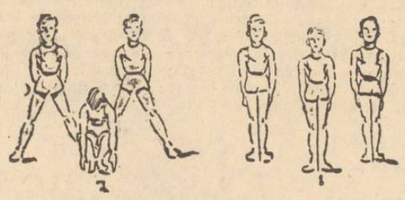

Fig. 17. b.

FORMAŢIA III-a

După executarea deplasării următoare executanţii vor ajunge în cerc, cu diametrul de cca. 4 mtr. şi cu faţa spre interior.

Mişcarea 1-a.

Deplasarea în pas alergător după schiţă, ultimul executant din şirul din mijloc face un pas înapoi (1—8).

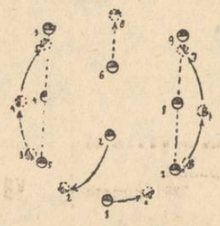

Fig. 18

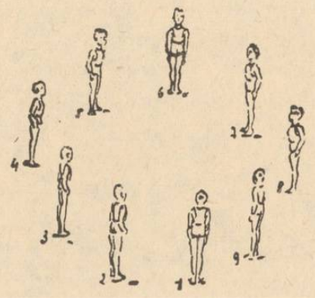

Fig. 19

Mişcarea 2-a.

Îndoirea trunchiului cu îndoirea genunchilor şi atingerea pământului cu pumnii închişi (1); rotarea braţelor prin faţă în sus (2); rotarea braţelor prin înapoi, jos înainte şi în acelaşi timp îndoirea genunchilor şi a trunchiului (3) aruncarea înainte pe brânci cu braţele îndoite (4); întinderea braţelor (5); pauză (6); retragerea înapoi, cu punerea şi ridicarea genunchilor pe pământ, picioarele rămânând pe loc în poziţia pe vine şezând cu palmele pe pământ (7); pauză (8).

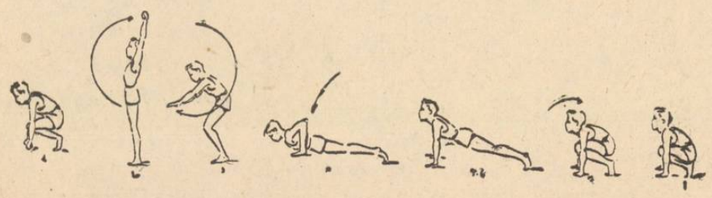

Fig. 20

Mişcarea 3-a.

Mişcarea se începe din ultima poziţie a mişcării 3-a.

Răsturnare peste cap (1); cu oprire în poziţia întreg şezând picioarele executanţilor formând un cerc, picior la picior (2); îndoirea trunchiului înainte cu atingerea vârfurilor picioarelor de degete (3); revenire în poziţia întreg şezând (4); întoarcere la stânga în poziţie pe brânci (5); repezirea picioarelor înainte între mâini (6); săritură cu o jumătate de întoarcere în aer cu rotarea braţelor prin înainte în sus, jos cu cădere în poziţia pe vine şezând

Fig. 21. a.

cu palmele pe pământ înaintea picioarelor apropiate şi cu faţa spre interiorul cercului (8).

Fig. 21. b.

Mişcarea 4-a.

Mşicarea se începe din ultima poziţie a mişcării 2-a

Cu mâinile pe pământ ridicarea şezutei şi depărtarea picioarelor lateral, executanţii venind astfel picior lângă picior formând un cerc de picioare (1); ducerea mâinilor înapoi lângă şezută cu aşezarea pe pământ (2); şi imediat în continuare rostogolire înapoi cu apropierea picioarelor întinse cu oprire în poziţia cu sprijin pe ceafă şi pe coate, mâinile fiind bine fixate înapoi mai sus puţin de şolduri, cu corpul complect întins şi cu picioarele în sus (3); depărtarea cât se poate de mult a picioarelor lateral (4); încrucişarea picioarelor şi imediat revenirea lor (5); apropierea picioarelor (6); cu îndoirea picioarelor rostogolire înainte (7); şi oprire în poziţia pe vine şezând cu mâinile pe pământ înaintea picioarelor (8)

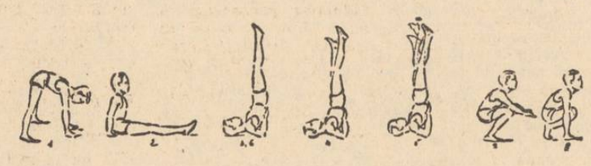

Fig. 22

Mişcarea 5-a.

Mişcarea se începe din ultima poziţie a mişcării 4-a.

Ridicarea înceată în cumpănă pe piciorul stâng (greutatea corpului pe piciorul stâng întins cu corpul la orizontală), între timp cu prinderea mâinilor care se întind înainte formând astfel o stea cu mai multe colţuri (1—4);

Fig. 23. a.

cădere rapidă în poziţia pe vine şezând cu mâinile pe pământ înaintea picioarelor (5); repetarea fazei 1—4 cu cumpăna pe piciorul drept (6—8).

Fig. 23. b.

Mişcarea 6-a.

Mişcarea se începe din ultima poziţie a mişcării 5-a.

Indreptarea trunchiului şi în acelaş timp cu legănarea lanţului de braţe înapoi şi a piciorului stâng întins înainte (1); legănarea lanţului de braţe prin faţă în sus cu legănarea piciorului stâng întins înapoi (2); legănarea lanţului de braţe prin faţă în jos înapoi şi a piciorului stâng întins înainte (3); legănarea lanţului de braţe prin faţă în sus cu ducerea piciorului stâng întins lateral spre stânga şi aşezarea lui pe pământ (4); menţinerea lanţului de braţe cu braţele întinse în sus, mutarea greutăţii corpului pe piciorul stâng şi ridicarea piciorului drept înapoia şezutei executantului din dreapta (5—6); cu legănarea corpului spre dreapta mutarea greutăţii corpului pe piciorul drept şi aceeaşi figură (7—8).

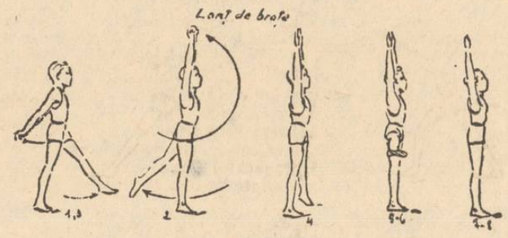

Fig. 24

Mişcarea 7-a.

Mişcarea se începe din ultima poziţie a mişcării 6-a.

Cu legănarea corpului spre stânga mutarea greutăţii corpului pe piciorul stâng şi aceeaşi figură (1—2); cu legănarea corpului spre dreapta mutarea greutăţii corpului pe piciorul drept şi aceeaşi figură (3—4); cu legănarea corpului spre stânga, aşezarea piciorului stâng pe pământ cu greutatea corpului pe ambele picioare (5—6); apropierea piciorului drept la jumătate distanţă de cel stâng (7); apropierea piciorului stâng lângă cel drept cu lăsarea lanţului de braţe şi coborîrea braţelor prin faţă în jos cu oprire în poziţia de drepţi (8).

FORMAŢIA IV-a

După executarea deplasării următoare executanţii vor ajunge în formaţia pe o singură linie la cca. 60 cm. unul de altul la înălţimea ultimului executant din mijloc.

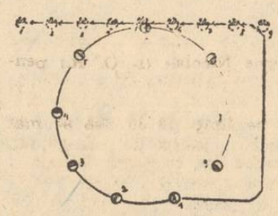

Fig. 26

Mişcarea 1-a.

Toţi executanţii se întorc la dreapta (1—2); şi cu primul executant din şirul din mijloc din formaţia I-a în pas alergător conform schiţei se deplasează în formaţia de mai sus (3—8).

Mişcarea 2-a.

Aceeaşi deplasare în pas alergător (1—8), la timpul 8 oprire în poziţia de drepţi.

Mişcarea 3-a.

Numărând din dreapta executanţilor, numerele fără soţ cu depiasarea piciorului drept înainte se aşează pe genunchiul piciorului stâng, iar cei cu soţ cu deplasarea piciorului stâng înapoi se aşează pe genunchiul piciorului stâng (1); aşezarea genunchiului drept lângă cel stâng (2); ridicarea braţelor lateral cu pumnii închişi spre pământ (3—4); îndoirea trunchiului înainte cu aşezare pe călcâie şi cu încrucişarea braţelor în faţă înaintea pieptului, braţul drept fiind înaintea braţului stâng (5); îndreptarea trunchiului, ridicare depe călcâie, cu ducerea braţelor lateral cu pumnii în jos (6); întoarcerea pumnilor în sus cu încrucişarea şi îndoirea braţelor pe deasupra capului, braţul stâng fiind înaintea braţului drept şi imediată revenire a braţelor în poziţia cu braţele oblic în sus, pumnii faţă în faţă (7); o nouă încrucişare a braţelor îndoite pe deasupra capului, braţul drept fiind înaintea braţului stâng şi imediată coborîre laterală a braţelor întinse în poziţia cu braţele laterale cu pumnii în jos (8).

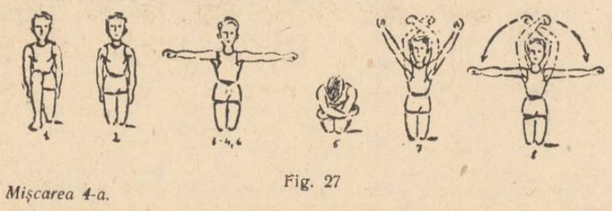

Fig. 27

Mişcarea 4-a.

Mişcarea se începe din ultima poziţie a mişcării 3-a.

Indoirea trunchiului înainte cu aşezarea pe călcâie şi cu încrucişarea braţelor în faţă înaintea pieptului, braţul stâng fiind înaintea braţului drept (1); îndreptarea trunchiului cu ridicarea depe călcâie, cu ducerea braţelor lateral cu pumnii în jos (2); întoarcerea pumnilor în sus cu încrucişarea şi îndoirea braţelor pe deasupra capului, braţul drept fiind înaintea braţului stâng şi imediată revenire a braţelor în poziţia cu braţele oblic în sus, pumnii faţă în faţă (3); o nouă încrucişare a braţelor îndoite pe deasupra capului braţul stâng fiind înaintea braţului drept şi imediată coborîre laterală a braţelor întinse în poziţia cu braţele laterale cu pumnii în jos (4); îndoirea trunchiului înainte cu aşezarea mâinilor în dreapta şi în stânga genunchilor şi în acelaş timp cu o deplasare uşoară a corpului înapoi, ridicarea genunchilor depe pământ (5); ridicare în poziţia de drepţi prin ridicare pe vârfuri (6); executanţii cu numerele fără soţ deplasarea piciorului stâng înapoi cei cu soţ înainte (7); aducerea piciorului drept lângă cel stâng şi oprire în poziţia de drepţi prin ridicare pe vârfuri (8). Astfel toţi executanţii revin pe acelaşi linie.

Fig. 28

Mişcarea 7-a.

Indoirea trunchiului şi a genunchiului sub forma de cădere în poziţia pe vine şezând cu genunchii apropiaţi şi mâinile pe pământ în dreapta şi în stânga picioarelor, cu capul în jos (1); săritură în poziţia cu picioarele depărtate şi mâinile oblic în sus, lanţ de braţe (2); legănarea corpului spre stânga cu mutarea greutăţii corpului pe piciorul stâng şi ridicarea piciorului drept înapoia şezutei executantului din dreapta (3—4); coborîrea piciorului drept cu aşezarea greutăţii corpului pe ambele picioare (5); acceaşi leganare spre dreapta cu mutarea greutăţii pe piciorul drept (6—7); coborîrea piciorului stâng cu aşezarea greutăţii pe ambele picioare (8).

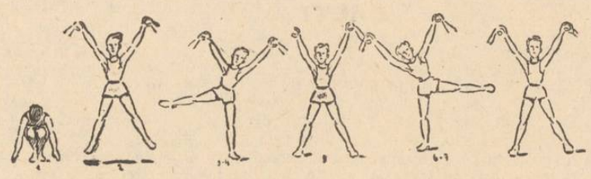

Fig. 29

Mişcarea 6-a.

Mişcarea se începe din ultima poziţie a mişcării 5-a.

Repetarea mişcării 5-a (1—8).

Mişcarea 7-a.

Mişcarea se începe din ultima poziţia a mişcării 6-a.

Indoirea trunchiului şi a genunchilor sub formă de cădere în poziţia pe vine şezând cu genunchii apropiaţi şi mâinile în dreapta şi în stânga picioarelor, cu capul în jos (1); pauză (2); întinderea picioarelor cu mâinile pe pământ (3); îndreptarea trunchiului în poziţia de drepţi (4); marcarea poziţiei de drepţi cu ridicarea uşoară a capului (5); pauză (6—8).

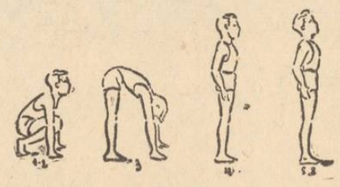

Fig. 30

Mişcarea 8-a. (nelegată de timp). .. ..

Intoarcere la dreapta (1—2); în pas alergător primul executant ocoleşte la stânga şi se aşează cu faţa spre public, cu trunchiul şi cu capul îndoit şi cu un picior înainte cu mâinile pe genunchiul piciorului din faţă, iar ceilalţi executanţi execută câte o săritură cu sprijin în mâini pe spatele primului

Fig. 31

executant şi cu picioarele depărtate (săritură peste capră) la cca 5 mtr. distanţă unul de altul. După ce au executat toţi această săritură, primul executant care a fost sprijin viu porneşte în pas alergător şi astfel devine ultimul executant.

Mişcarea 9-a.

Următorul executant se aşează ca sprijin viu, iar ceilalţi execută aceeaşi

Fig. 32

săritură la cca. 1 mtr. distanţă, după care se aşează din nou pe o singură linie şi execută salutul.

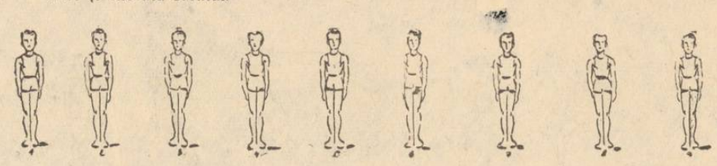

Fig. 33

REGULAMENTUL
DE ARBITRAJ PENTRU GIMNASTICĂ

Fiecare exerciţiu de gimnastică impusă e arbitrat de 4 arbitri.

Imediat după terminarea exerciţiului impus (şi în timpul executării exerciţiilor liber alese) fiecare arbitru va calcula nota respectivă, înscriind aceasta pe fişa de arbitraj. Această fişă se va trimite prin curier la secretarul concursului, înaintea intrării echipei următoare.

Secretarul concursului va trece aceste note pe fişa de punctaj.

Nota cea mai mică şi cea mai mare se vor şterge, iar cele două note rămase se vor aduna, obţinându-se astfel rezultatul final al unei echipe.

Toate exerciţiile vor fi notate dela 0 până la 10 puncte. Se pot acorda şi sferturi de puncte de exemplu 6.50 sau 9.25 etc.).

După înscrierea rezultatelor tuturor echipelor participante, secretarul va calcula clasamentul final. Echipa care a totalizat cel mai mare număr de puncte se va clasa la locul I. In caz de egalitate se va declara învingătoare echipa cea mai tânără (rezultatul se obţine prin adunarea anilor de naştere ai celor 9 concurenţi).

PUNCTAJUL. Pentru fiecare exerciţiu impus, fiecare arbitru va acorda prin comparaţie următoarele puncte:

— Pentru omogenitate în lucru, dacă toţi concurenţii din echipă lucrează la fel (executarea sincronă . . . . . max. 4 puncte

— Pentru continuitatea mişcărilor exerciţiile vor fi executate în continuare fără pauze între ele, deci, fără opriri . . . . . max. 3 puncte

— Pentru ţinuta (eleganţa) şi siguranţa execuţiei . . . . . max. 2 punct

— Pentru executarea tuturor mişcărilor din broşură (în cazul că o echipă a omis o mişcare uşoară se va scădea 1/2 de punct, iar dacă a omis o mişcare mai grea 1 punct . . . . . max. 1 punct

Total 10 puncte

Fiecare arbitru va calcula notele parţiale, pe care le va trece în fişa de arbitraj. Adunând aceste note, se va obţine rezultatul final al echipei respective.

UN EXEMPLU DEFECTUOS

Executanţii nu au executat la fel	cca 1,00 pct.
Mişcările au fost mereu întrerupte (lipsă de continuitate	cca 0,75 pct.
Executanţii nu aveau siguranţă şi au executat cu o ţinută greşită	cca 0,25 pct.
Toată echipa a omis o mişcare grea . . .	cca 0,00 pct.
Total .	2.00 pct.

Adică pentru un exerciţiu defectuos se va acorda cca 2 puncte.

UN EXERCIŢIU BUN

Executanţii au executat la fel, însă nu perfect .	cca 3,50 pct.
Mişcările au fost legate între ele, însă nu la perfecţie, cu mici greşeli	cca 2,00 pct.
Executanţii au avut o ţinută şi siguranţă bună, dar nu perfectă	cca 1,50 pct.
Executanţii nu au omis nicio mişcare din broşură	cca 1,00 pct.
Total .	8,00 pct.

Adică pentru un exerciţiu bun se vor acorda cca 8 puncte.

EXEMPLU PENTRU SECRETARUL CONCURSULUI (CALCULAREA REZULTATULUI)

	I	II	III	IV	Total	Clasament
Echipa 1 . . .	6	7	8	9	15	II
Echipa 2 . . .	5	5	7	7	12	III
Echipa 3 . . .	8	8	8	6	16	I
sau:						
Echipa 1 . . .	6,75	8,50	9,00	7,50	16	II
Echipa 2 . . .	5,50	6,25	5,75	6,50	12	III
Echipa 3 . . .	8,25	9,75	8,00	9,50	17,75	I